

# Boeuf à la turque

avec chou mariné et sauce toum à l'ail

30 minutes



Boeuf haché



Purée d'ail



Oignon, haché



Riz basmati



Mélange d'épices turc



Chou rouge, râpé



Citron



Persil



Petits pois



Concentré de bouillon de légumes



Mayonnaise

BONJOUR MÉLANGE D'ÉPICES TURC

*Un mélange robuste d'herbes et d'épices qui réveillera vos papilles!*

## D'abord

Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

## Matériel requis

Bol moyen, cuillères à mesurer, zesteur, casserole moyenne, petit bol, tasses à mesurer, grande poêle antiadhésive

## Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Bœuf haché	250 g	500 g
Purée d'ail	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Oignon, haché	56 g	113 g
Riz basmati	¾ tasse	1 ½ tasse
Mélange d'épices turc	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Chou rouge, râpé	113 g	226 g
Citron	1	2
Persil	7 g	14 g
Petits pois	113 g	227 g
Concentré de bouillon de légumes	1	2
Mayonnaise	4 c. à soupe	8 c. à soupe
Sucre*	1 c. à thé	2 c. à thé
Huile*		
Sel et poivre*		

\* Essentiels à avoir à la maison

\*\* Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 74 °C (165 °F).

## Allergènes

Hé, les cuisiniers! Vous trouverez les informations nutritionnelles sur le site Web ou dans l'appli.

*Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.*

## Nous joindre

Appelez ou écrivez-nous | (855) 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca

    @HelloFreshCA



## Préparer

- Dans une casserole moyenne, ajouter **1 ¼ tasse d'eau**, **½ c. à thé de sel** (doubler les quant. pour 4 pers.) et le **concentré de bouillon**.
- Couvrir et porter à ébullition à feu élevé.
- Entre-temps, hacher grossièrement le **persil**.
- Zester, puis presser la **moitié** du **citron**. Couper le **reste** du **citron** en quartiers.



## Faire cuire le bœuf

- Faire chauffer la même poêle à feu moyen-élevé.
- Ajouter **1 c. à soupe d'huile** (doubler pour 4 pers.), puis le **bœuf**, les **oignons**, le **mélange d'épices turc** et le **reste** de la **purée d'ail**.
- Faire cuire de 4 à 5 min ou jusqu'à ce que le **bœuf** perde sa couleur rosée, en le défaisant en morceaux\*\*. **Saler** et **poivrer**.
- Égoutter l'excédent de gras avec précaution et le jeter.



## Faire cuire le riz et faire la sauce toum à l'ail

- Ajouter le **riz** et les **pois** au **bouillon**, puis réduire à feu doux. Faire cuire à couvert de 12 à 14 min ou jusqu'à ce que le **riz** soit tendre et que le **liquide** ait été absorbé.
- Retirer la casserole du feu. Garder couvert et réserver.
- Entre-temps, mélanger dans un petit bol la **mayonnaise**, **1 c. à thé de jus de citron** et **¼ c. à thé de purée d'ail** (doubler les quant. pour 4 pers.). Réserver.



## Terminer le chou et le riz

- Ajouter la **moitié** du **persil** au bol contenant le **chou mariné**. Bien mélanger.
- Séparer les **grains de riz** à la fourchette, puis ajouter **¼ c. à thé de zeste de citron** (doubler pour 4 pers.). **Saler** et **poivrer**, puis bien mélanger.



## Faire mariner le chou

- Faire chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé.
- Ajouter le **chou**, **1 c. à soupe de jus de citron**, **2 c. à soupe d'eau** et **1 c. à thé de sucre** (doubler les quant. pour 4 pers.). **Saler**.
- Faire cuire de 1 à 2 min ou jusqu'à ce que le **chou** devienne rose vif, en remuant à l'occasion.
- Retirer la poêle du feu. Transférer le **chou**, y compris la **marinade**, dans un bol moyen.
- Réfrigérer.
- Essuyer la poêle avec précaution.



## Terminer et servir

- Répartir le **riz** dans les assiettes, puis garnir du **chou mariné** et du **bœuf**.
- Garnir du **reste** du **persil** et d'**un soupçon de sauce toum à l'ail**.
- Arroser du jus d'un **quartier de citron**, si désiré.

## Le souper, c'est réglé!